

分类号\_\_\_\_\_

密级\_\_\_\_\_

U D C\_\_\_\_\_

编号\_\_\_\_\_

厦 门 大 学

博 士 后 研 究 工 作 报 告

大学生自我调节学习的研究  
——心理维度与培养策略

杨 莉

工作完成日期 2009 年 6 月

报告提交日期 2009 年 12 月

厦门大学

2009 年 12 月

# 大学生自我调节学习的研究 ——心理结构与培养策略

Research on Self-Regulated Learning for Undergraduates

——Mental Structure & Training Strategy

博 士 后 姓 名 杨莉

流动站（一级学科）名称 教育学

专 业（二级学科）名称 教育心理学

研究工作起始时间 2007 年 9 月

研究工作期满时间 2009 年 12 月

厦 门 大 学

2009 年 12 月

# 厦门大学博士后研究工作报告 著作权使用声明

本人完全了解厦门大学有关保留、使用博士后研究工作报告的规定。厦门大学有权保留并向国家主管部门或其指定机构送交该报告的纸质版和电子版，有权将该报告用于非赢利目的的少量复制并允许该报告进入学校图书馆被查阅，有权将该报告的内容编入有关数据库进行检索，有权将博士后研究工作报告的标题和摘要汇编出版。保密的博士后研究工作报告在解密后适用本规定。

本研究报告属于： 1、保密（ ）， 2、不保密（ ）

纸本在 年解密后适用本授权书；

电子版在 年解密后适用本授权书。

（请在以上相应括号内打“√”）

作者签名： 日期： 年 月 日

导师签名： 日期： 年 月 日

## 摘要

自我调节学习（SRL）是教育心理学研究领域的一个热点，也是学校学习和终身学习的核心内容。本研究的目的是参照已有的自我调节学习理论（Pintrich 的理论框架），探索中国大学生的 SRL 心理维度，并尝试在课堂教学、专项训练上探讨大学生自我调节学习的养成。本课题通过实证研究得到以下结果：

1) 本实验是在 Pintrich 的理论框架下，未参照国外同类量表的项目，收集中国大学生的自我调节学习行为，因素分析得到中国大学生自我调节学习有六个心理维度，分别为学习控制、学习监测与调整、负性情绪体验与学习管理、学习策略、学习目标与计划制定、同伴帮助。

2) 如果课堂教学过程中仅仅是关注学生自我调节学习的形式训练，而不是激发学生的学习动机和深层水平的认知加工，则 SRL 养成的效果并不理想。实验结果表明：SRL 训练程序仅仅在第五因子（学习目标与计划制定）上的实验效果差异显著，而在总体水平和其他因子上均未达到统计学意义上的显著性差异。

3) 自我调节学习的专项训练在促进大学生养成 SRL 上的效果是显著的。专项训练包括五个方面：目标设定、制定计划、时间管理、行为控制与环境控制、学习习惯的培养。研究以学习日记为外部提醒线索和监控手段，将专项训练内容贯彻到实际学习生活中。本实验考察了专项训练对其 SRL 的影响效果，实践结果显示：实验组训练前后在总体水平和学习控制、学习监测和调整、负性情绪体验与学习管理、学习策略、学习目标与计划制定上差异显著；实验组与控制组在学习监测与调整、负性情绪体验与学习管理因子上差异显著。

本研究的最终目标是撰写两本书籍：1)《构建高效的学习环境》，为教学和高校管理人员提供参考策略；2)《大学生自我调节学习养成自训手册》，为大学

生解决学习问题和更好地适应大学的学习生活提供指导、帮助。但要实现这两个目标，至少还需要 2、3 年的时间，目前尚不能呈现出来，所以报告的最后部分仅仅简要谈到了自我调节学习理论的若干应用前景。

关键词：自我调节学习；大学生；学习心理结构；学习能力培养策略

厦门大学博硕士论文摘要库

## Abstract

Self-regulated learning is highlight of educational psychology, core concept of school learning and long-life learning. The study explored the dimensions of SRL based on the self-regulated theory of Pintrich, and how to foster SRL through teaching on lesson and training sessions. The results indicated that:

1 ) The study collected behavior of self-regulated learning of Chinese undergraduate, Six factors had found in the dimensions of SRL on undergraduate, they are learning control, learning monitoring and modulating, negative motivation/affect and learning manage, learning strategy, target goal setting and planning, seeking peer help.

2 ) If classroom teaching only cared about formal discipline of self-regulated learning, not aroused students' learning motivation and deep-level processing of cognition, that the effect of promoting self-regulate learning is not good. The results showed: there were no significant effects on the dimensions of SRL, except the fifth factor" target goal setting and planning".

3 ) There was significant effect of training sessions in self-regulated learning. Training contents had five parts: goal setting, planning, time-management, behavior and environment controlling, learning habit forming. As an external cue and as a reminder, diaries can enhance the effect of training. The study explored effect of SRL training. The results indicated: There were significant effects of training session in total level, learning control, learning monitoring and modulating, negative motivation/affect and learning manage, learning strategy, target goal setting and planning; also significant effects in learning monitoring and modulating, negative motivation/affect and learning manage, between experimental group and control group.

The ultimate goals of the study are to complete two books: 1) "how to construct the learning environment with high efficiency", it is provided strategies for teachers and administrator; 2)" handbook of undergraduate of self-regulated learning", the book help undergraduates solve learning problem and direct they to adapt college

academic life. But it needs at least two or three years to realize the two goals, so the final part of the report only describes the application of self-regulated learning theory.

Keywords: self-regulated learning; undergraduate; dimensions of SRL; training strategy of SRL

厦门大学博硕士论文摘要库

# 目 录

第 1 部分 大学生自我调节学习的现实需求与理论基础 .....	1
1 章 大学生自我调节学习的现实需求 .....	2
1.1 高校面临的挑战与问题实质 .....	2
1.2 课程与教学研究对大学生学习问题的关注及进展 .....	5
1.3 高校构建大学生学习保障机制的现实需求 .....	7
1.4 微观层面心理与教育相结合的研究需求 .....	10
2 章 自我调节学习的理论基础 .....	14
2.1 自我调节学习理论的背景 .....	14
2.2 自我调节学习的内涵 .....	15
2.3 自我调节学习的主要研究内容 .....	22
2.4 自我调节学习模型 .....	28
2.5 自我调节学习过程 .....	37
3 章 大学生自我调节学习的研究思路及方案 .....	42
3.1 自我调节学习研究的现实意义 .....	42
3.2 研究构思 .....	43
3.3 研究的创新点 .....	47
第 2 部分 大学生自我调节学习的实证研究 .....	49
4 章 大学生自我调节学习的实证研究 .....	49
4.1 实验一、自我调节学习的结构内涵 .....	49
4.2 实验二、在课程教学中培养大学生的自我调节学习能力 .....	63
4.3 实验三、大学生自我调节学习能力的专项训练 .....	74
第 3 部分 大学生自我调节学习研究的应用前景 .....	83
5 章 大学生自我调节学习能力研究的应用 .....	83
5.1 国内高校对大学生自我调节学习能力的认识 .....	83
5.2 提高大学生自我调节学习能力的价值 .....	87
5.3 提高大学生自我调节学习能力的策略 .....	90
6 章 自我调节学习理论在高校中的系统应用 .....	92
6.1 自我调节学习理论的应用范围 .....	92
6.2 高校课程与教学领域的应用 .....	92
6.3 教师发展领域的应用 .....	95
6.4 学习保障机制的整合 .....	98
参考文献及附录 .....	100
致谢 .....	115



## 第1部分 大学生自我调节学习的现实需求与理论基础

理解和尊重学习者、发挥学习者的主动性始终是教育活动追求的目标之一，历史上研究者从多种视角诠释、论述或论证了这一目标。首先，教育哲学通过本体论、认识论、价值论确立了人的能动性或人本主义观念，关注教育中的个体生命与非理性，关注教育中的生活世界、理解和交往。其次，教育心理学通过分析主体如何学习以及影响主体学习的各种认知或非认知因素，确立了教与学关系中学习者心理与行为的核心地位。再次，课程学通过反思学问中心课程观，提倡多样性课程观和师生主体性，尤其是逐渐形成直接面对课程事实的“解放理性”思维，导致进步主义（社会）、要素主义（知识）、人本主义（人）在课程观上曾经的分野，可以在学习者自我面对校内和校外开放性学习资源和学习环境时，通过目标选择、价值判断、动机激发、意志维持、情感调节、效率监控等过程统一起来。此外，教学理论无论是伦理方向还是心理方向都越来越重视学习者地位和学习者的规律，并在此基础上构建解释框架及提供给教师以指导性处方。

本课题所研究的自我调节学习概念属于学习者主动学习的范畴。自我调节学习（self-regulated learning, 简称 SRL）实质不是针对单一的某次学习活动而言的，而是包含了一套信息加工系统的整体运作，涉及相关的认知、情感和意志过程，以及主体动机和价值观念的参与，实际上反映出学习者的个性品质和个性心理特征的状况。此外，自我调节学习对学校内外部的高效学习环境（powerful learning environment）有所依赖，学习环境又有广义和狭义之分，从课堂教学资源、课堂文化氛围，到课程内容中知识和经验的性质、知识和经验间的关联方式，再到教学中师生对话方式、学习方式、指导方式及合作学习方式，最后到校内开放信息资源系统建设以及校外开放、综合、动态、自主、灵活、真实的学习环境构建。因此虽然课题核心是大学生学习心理的研究，也必然联系到课程、教学、教师和教育管理领域。

本部分内容包括三个方面，即大学生自我调节学习的现实需求、理论基础和研究思路。其中，现实需求剖析当前国内大学生学习和发展中面临的突出问题，理论基础是评介心理学的自我调节学习理论，研究思路是课题研究的思路框架。

# 1 章 大学生自我调节学习的现实需求

## 1.1 高校面临的挑战与问题实质

当今既是一个信息丰富、机会多样的时代，又是一个目标模糊、充满不确定性的时代。由于时代和自身的原因，目前各国大学生在学习和发展中都遇到一些新问题，例如青年学生自然应以学习活动为主，却既面临着学习效率、学习效果不佳的问题，又面临学习动力、学习动机不足的问题。广义上大学生的“学习”可以界定为学生在高校期间为下一步发展奠定基础或做好准备而开展的学习性活动，它主要是指学生进入高校到离开高校这一阶段，主要的关注焦点是学习过程。大学生的“发展”可以界定为学生在高校学习的结果衡量和为进入职业领域而实施的开发性活动，它主要是指学生准备离开高校到个人相对稳定这一阶段，主要的关注焦点是教育开发结果和职业发展机会。

具体分析大学生学习中遇到的问题，其中包括了对专业教育的信任度下降、对课程和教师教学的满意度下降、对自我学习行为选择的迷惘、自我学习动力的衰退、对功利性学习行为效果不理想的困惑等。这些问题已引起部分高校教育者的关注，有研究者提出知识价值相对性的观点（毛亚庆，2006），用于解释不同学生对待同一学习任务的不同行为表现，以及随之而产生的学生学习动力差异的问题。然而如此看法是否正确呢？究竟是知识本身之于主体的价值判断，还是知识传递（学生学习）过程的评价判断更多地发生作用？知识主观化的观点更多是从教师的角度去理解学生的态度和行为。知识之于主体的相对性是存在的，但不能随意模糊知识的内在价值和客观功用。如果从学生学习和发展的角度看过去，所谓知识主观化也许仅是学生个体学习过程多样性、复杂性的一种外在表现。

国内高校人才培养模式经历了一个演变过程，由“专才教育”转向“通才教育”，最近由“通才教育”向“因材施教”转变的观点又已产生。前全国人大副委员长成思危在北航做“提高自主创新能力，建设创新型国家”报告，在面对学生关于个人发展和就业的提问时谈到，中国高等教育现在要解决的就是如何能够培养创新型人才的问题，由所谓“通才”教育变成“因材施教”的教育。目前国内高校在培养具有创新型能力人才方面，可能还有缺陷，美国的教育有利于培养

拔尖的人才，我们的教育不大有利于培养拔尖的人才，因为拔尖的人才往往可能是天才，不一定门门课好，唯有几门课好，另外他可能老给老师提问题，老师可能不大喜欢这样的学生。另外，他可能有点坏脾气，比如说一坐便坐十几个钟头，别人找他开会，他还在自己推导公式，在我们的脑瓜里不能算好学生，这样就可能影响到这些真有创新能力的人才脱颖而出。还听说有个学生在国内算是“问题”学生，但在国外现在成了搞动漫的一个很出名的学生。这就说明我们要创造一种环境，要鼓励有创新能力的人才去创新。他认为要培养创新的人才，在学校还是可以创造条件的（成思危，2008）。在上述关于人才培养方式的观点中，所谓“因材施教”的本质是什么呢？如何才能落实因材施教？大学教育中同样存在因材施教的需求，管理、课程、教学、教师、学生方面的观念和行为都是它的现实支撑点。显然，因材施教直接对教师的教法和学生的学法提出了新的要求，尤其会关注大学生个性化的学习过程。

在已有的课程与教学研究文献中，已提及了大学生自主学习这一概念（自主学习是自我调节学习的另一种国内译法），虽然有时只是作为一种理念或简单经验描述，但也说明它不仅是教育心理学领域里学习心理的研究课题，同时是课程和教学领域受到关注的课题，具有理论研究和指导实践的价值。心理学以外这类研究兴趣的产生，一方面是传统上高等教育自身发展对不断改进课程与教学、提升教学效果的要求，另一方面是源于高等教育大众化阶段国内高校新情况新问题的挑战。研究的基石主要还是揭示大学生自我调节学习的心理机制和影响因素，然后研究如何构建高效的学习环境，而关注高效学习环境建设必然离不开与高校课程和教学的研究相互配合。构建高效学习环境的目的是顺应大学生的学习规律、发展大学生的学习能力、促进合作学习形成，而学生的学习能力发展离不开教师相应教学或指导能力的提高，离不开课程规划预先性或针对性的配合设计。

从高校管理角度分析，笔者认为目前国内高校针对大学生学习与管理现实是，学校在看到大学生面对职业市场重重压力的情况下，既不能不考虑学生的职业前景和职业期待，又不能不遵循专业规划、课程目标、教学要求以及学生的学习规律，常常陷入两难境地。管理人士关注的是，怎样才能使学生将应保质保量完成的学习任务与务实的职业预备结合起来，将外在的学习要求与内在的学习动机适当地统一起来。这样就从管理层面提出了大学生学习和专业、职业发展

的矛盾问题,那么这个问题的实质又是什么呢?大学生在思想和行为上与学校培养目标、课程与教学目标相互脱节的情况客观存在,关注职业和就业越来越成为他们的现实选择,它导致大学生的学习和发展动机中,既有积极进取的一面,也有消极的一面,消极面主要体现在过于强烈的功利主义倾向。国内高校管理部门和研究人士业已有所察觉,例如针对高职实践教学中的功利主义状况,有研究者重申了“三元主体观”,明确学校是组织主体、学生是学习主体、企业是需求主体,要求引导学生系统学习和组织有序的教学实践和顶岗实践,它显示出高等职业院校对学生不重视学习以及放羊式的实习实践的反思(金辉,2009)。

学习本来就是一个艰苦的过程,学生不可能总是在轻松愉快的状态下进行,情感、意志力和理性认知起重要的调节作用。功利主义观念经由任务价值判断会对学生行为产生较大影响,这一状况难以回避。除了功利主义会对大学生学习产生负面影响之外,由于对大学生学习过程和学习规律的研究还存在较大的不足,因此针对大学生学习中遇到的问题,学校及教师的指导、帮助、干预难以找到着力点。如果更多地把握了大学生的学习规律,那么即使存在功利主义的倾向,也可以设法使学生能够提高理性认知能力和修炼意志力,合理调节自身行为。同时,大学生自身由于提高了对学习的认识和具备了调节学习过程的能力,就更加能够成为学习的主人而不是学习的奴隶。学生一旦提高了调节学习过程的能力,当外部各种压力袭来时,就不会像现在这样:想要学习又担心学不好或者学的没有用,不能坚持下去;想要功利地学习又知道需要勤学苦练打好基础,处于矛盾状态;想要有选择地学习又觉得难以获得教师有针对性的指导,缺乏自信。总之,对大学生的学习认识上还存在灰色地带,它是阻碍学生提高学习效率、阻碍学生合理应对功利主义倾向、阻碍学生合理发挥自主性、阻碍教师有效指导学生、阻碍学校从制度上为学生高效学习创造条件的根本原因之一。

功利主义并不可怕,糟糕的是学生在被动茫然的情况下面对功利主义,不知所措或者随波逐流。在学习中重视实用、重视应用可以被接受,但是要建立在坚守专业性要求、教学规律及学习规律的基础上,建立在符合每个学生学习实际的基础上。笔者看到了这样的现实可能性,即尽力使得学习者自我与外部社会要求或外部引导之间、学习过程的行为与学习过程的结果之间合理地、动态地平衡,通过不断改善学习者理性自觉、积极情感、适当意志和自我效能感来面对其自我

（目标、任务、计划）认知的矛盾，调节外部控制的压力认知，发挥量力而行的学习行为以及积极效果评价的自我强化作用。以往在高等教育大众化背景下，大学生之间的差异性日益突出，教育者已经关注到学习者——大学生的学习能力差异问题，试图揭示出认知和非认知因素的具体影响。在上述学习者的这一可能的自我调节过程中，学习者调动元认知自觉地作用于学习过程，能够及时发现并避免被动和低效率的状况，除此之外也展示出情感、意志、动机和自我效能感等因素对学生学习过程的显著影响。这样就有可能从微观层面揭示大学生学习过程的部分机理，为创造高效学习环境和提高学生学习能力奠定理论基础。

## 1.2 课程与教学研究对大学生学习问题的关注及进展

广义的课程包括学校内外经验和经验的习得，但实际上更多时候是被界定为由课程规划、课程标准和课程材料所构成的一套有计划实施的教育体系。日本学者佐藤学教授在《课程与教师》中谈到，在像日本这样的实行集中管理的国家，历来强调自上而下对课程实施公共管理，以及采用严密计划下的教师取向的课程设计，但是西方突出课程是“学习经验的总体”，一直强调课程中教和学的两个方面（佐藤学，2003）。随着当代多样化课程观的确立，对传统课程管理和课程内涵进行了批判，例如经验自然主义课程范式、人本主义课程范式、概念重建主义课程范式、建构主义课程范式以及后现代主义课程范式都对课程中学生主动学习的因素加以肯定，并通过各种课程设计为之创造了实施条件。

国内伴随课程领域的改革，观念不断更新。例如钟启泉教授在《为每一个学生的成长而教——基于“学的课程”的教学设计探析》中概括评介了日本教育界的最新观念，讨论了“以学习经验的经历”定义的“学的课程”（curriculum for learning），它相对于“以教学内容的编制为中心”的“教的课程”（curriculum for teaching），认为学生对经验的学习并不会局限于预设的课程场景，学习过程不是内化过程而是社会情境中的建构过程。社会情境是学习者与社会环境交互作用的结果，学习则是学习者同其所处的社会环境之间出现的活动所产生变化的一连串沟通过程，社会情景中的学习能够激发学生的自我意识和能力提升感。这实际是

建构主义课程范式下的新课程观之一。上述研究文献还探讨了围绕“学的课程”的新教学设计，阐述了在学生学习经验的开放获取过程中，教师如何打破结构化资源和反复练习套路而介入学生学习过程。新教学通过构建实践共同体，整合现实世界与学术世界、共同目标与个别目标、集体思维与个体思维、显性课程与隐性课程、认知与情意，突出发展学力与人格而非知识点，让“教的课程”处于最低限度、“学的课程”最大限度地加以组织，使学习者作为一个完整的人在向心性参与（从边缘参与到中心参与）的文化实践过程中进行双重建构即知识建构和身份建构（钟启泉，2009）。这中间部分展现了自我调节学习所期待的社会团队、情境学习和非竞争性评价导向的学习环境构建思路，它在教学策略上强调的是教师示范和学生主导的探究活动结合的模式。新的课程观和教学设计顺应了国内基础教育改革的趋势，对高等教育也有重要启示，当然也要注意到高等教育更多地属于专业教育的性质，学科和专业对于课程有较高的外部要求，不能轻率地、简单地模仿基础教育的经验做法实施“学的课程”。

高校的课程与基础教育的课程有共性也有不同，主要是专业教育对课程目标、课程内容、课程体系有要求，但是学生学习的因素、师生交流合作的因素、教师教学水平的因素、教和学的方式或风格仍然影响到高校课程的质量。王伟廉教授在《关于“好课程”的思考》中认为，高校课程的质量具有相对性，原因是课程实施的背景有较大的差异性，不具有普遍意义，例如课程的质量受到学习者状况包括大学生的知识基础、能力水平、学习动机等的影响和制约，大学生基于课程受益程度的评判结论也是判断课程质量的标准，即学生既是参与者又是评价者，自我表现牵动着自我评价，课程目标和学生配合不当降低课程质量。同时，课程质量还取决于课程中师生交流的状况，课程目标和教师实施不配合也会降低课程质量（王伟廉，2008）。这两点与大学生自我调节学习的研究领域有所交叉，只不过在学习心理研究中课程和教师是作为学生学习的环境因素，课程形态和学习状况互为影响因素并相互掉换了个位置。

此外，王伟廉教授在《中国大学课程与教学改革的历史与现状》研究中认为，国内高校课程改革的难点之一是，学生在通过课程学习从一个专业向另一个专业灵活转换上还存在较大困难，难点之二是课程的灵活重组对教师发展提出了目前尚难以克服的困难，这表明大学生的学习能力、自我调节能力在实施大学人才培

养模式改革中很重要。同时由于存在课程体系不合理、分量过重、学生缺乏选择的时间和余力等问题,使得本应配合大学生实现转换专业、自主学习的专业发展及课程实施环境建设尚未形成。研究谈及大学创造性人才培养,认为创造性是激发出来的而不是教出来的,学习过程要给学生留下自主学习、自我发展的时间和空间,校外学习环境的建设、真实场景中的学习也是必要条件,由此可见大学创造性人才培养与大学生自主学习之间的某种必然联系(王伟廉,2008)。目前国内高校课程和教学方面的研究,强调学科专业对课程目标的要求,虽然看到课程质量标准的相对性及硬件条件、教师执行、学生配合、目标达成度、课程地位等制约因素,但是认为这些制约因素很难改变。而大学生自我调节学习则是着眼于学生认知和行为甚至人格的可调节性,力图逐步构建有利于学生自我调节学习的高效学习环境,学习环境并不限于课堂和学校内,而是具有更广阔的含义。

### 1.3 高校构建大学生学习保障机制的现实需求

目前国内高校大学生的学习和发展面临诸多挑战,学生以学习活动为主,通过课内外、校内外学习寻求专业发展与职业发展机会,设法构建服务于学生学习的保障机制成为当务之急。广义的学习保障机制包括了围绕学生学习性活动的物质方面的、机构方面的、制度方面的、服务方面的保障措施。学习保障机制过去和教学(质量)保障机制、人才培养保障机制混合在一起,在理解和实践上较多联系宏观体制与教育管理层面,例如北工大对“四维一体”教学质量保障体系的探索,包括了教师教学发展机制、课程发展机制、学生学习发展机制、教学质量监控机制,核心要素放在教师、课程和学生三方面,看到了高质量教师教学、高质量课程、高质量学生学习三方面对总体质量而言缺一不可,所以设置了一个质量监控机制来协调它们。教学、课程、学习的排列顺序反映出学校管理在具体操作中的经验,健全教师培训机制、加强课程研究、促进学生有效学习成为学校常态化工作。其中也开始探索弹性学制、自学型课程和学生自主学习能力的培养等围绕学生学习的新思路(薛素铎等,2008)。值得注意的是,部分高校已经意识到由于学生学习情况变化所带来的对教学思想、教学方法的转变要求,只是课程体

系建设方面还是受学科和专业标准限制较少新意，改革尚无法将课程、教学、学习统一在某一种基础理论框架下。

由上可见，国内高校以往几乎没有单独研究过学习保障机制，而实际将其内容包含在研究高校和院系层面的教学质量保障之中。这样一来，促进大学生学习的体制措施、管理措施自然间接地展现在对办学硬件条件的要求、教师教学的监管、教学管理制度的完善甚至后勤服务等方面，例如部分高校计划实施弹性学习制度便是从教学管理角度提出的。教学质量保障机制中涉及到教师、课程、学生等方面的要素调控，但各种举措较难以磨合构成整体，更不用说从学习的角度思考教学质量运行，学习活动实际被置于为课程质量和教学质量服务的配角位置，对学生学习行为的思考不是独立的、自成体系的，而是从课程、教学的经验逻辑出发的。这一思路导致难以真正把握和解决学生的学习与发展问题。

从学习角度思考将形成不同的保障运行系统。自我调节学习的理论观点基于学生总是应该积极地投身学习，而不是被动地接受信息的认识之上。并且由此会导致教育者对学习的关注点发生变化：从关注对学习的解释、强调能力的外在表现以及强化对环境刺激的反应，转向更为关注学生如何使用好自身的努力，启动、维持和调控自己的努力（戴尔·H·申克，2003），所谓自我调节学习的能力可以被看作是一种管理个人努力的能力。因此，从学习的心理过程、学习者个性品质构思学习保障机制，很重要的目标之一是创造利于学习者自身努力产生、维持、控制的环境。在这一方面，它的出发点和归宿与传统上突出体制设计和管理措施效用的保障机制有所不同，更多依靠“内部控制”方式而不是“外部控制”方式。基于学习心理的保障机制更为细致和有针对性，它面向学习活动的心理过程，在引导学习动机、学习方法、学习时间、学习行为、物理环境、社会组织时，要求与学习心理过程的个性特征、多样化需要相关联，要有利于提高学生自我调控能力。自我调节学习是突出学生作为学习主体的一种结构化、精细化的体系，它发挥其作用需要一定的条件，最重要的条件之一就是高效学习环境的构建，这个环境要有利于形成和发展自我调节学习，对学习者的自我调节学习行为推波助澜。原来体制和管理、课程与教学合乎学习需要的那些改革成果同时也是高效学习环境的组成部分，学习环境好坏的判断标准因此会成为衡量高校教学质量保障机制成效的新标准之一。



Degree papers are in the "[Xiamen University Electronic Theses and Dissertations Database](#)". Full texts are available in the following ways:

1. If your library is a CALIS member libraries, please log on <http://etd.calis.edu.cn/> and submit requests online, or consult the interlibrary loan department in your library.
2. For users of non-CALIS member libraries, please mail to [etd@xmu.edu.cn](mailto:etd@xmu.edu.cn) for delivery details.

厦门大学博硕士论文摘要库